

あだち ち



介護保険特集号

— 広報 —



自分に合った
介護予防で

4月から
介護保険料が
変更になります

4面へ



顔を見て
話せて



住み慣れた場所で
暮らせて

あだちの暮らしは
ずっと
安心

介護保険は「予防」と「安心」で暮らしを支える制度です。
この制度を維持するために、介護保険料が活用されています。

「地域包括ケアシステム」の構築を目指して

あなたに合ったサポートで

いつでも

自分らしく 足立区で

いつでも

区では、高齢者が住み慣れた地域でいつでも暮らし続けられるように、心身の3段階の状態に応じてサービスを提供する仕組み「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。今号では、その取り組みの一部を紹介します。

《自立期》

介護サービスを使っていない

元気な方

高齢者の健康を支えるため、フレイル予防（紙面下）の観点から様々な講座を実施しています。



普段は一人で取り組みたい方も！

高齢者体力測定会

フレイル予防の第一歩は、今の自分を正しく知ること。結果がその場で分かり、プロからアドバイスを受けられます。日ごろの運動がより効果的になること間違いなし！



あだち・らくらく体操

コロナ禍の現在も自宅でも安心してできる、足立区オリジナルの高齢者向けの体操です。J:COM チャンネル足立（地上111ch）で放送（月～金曜日、午前9時～正午から10分間）しているほか、区のYouTubeチャンネルでも配信しています。



お問い合わせ先 地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

仲間を作って楽しく続ける！

ウォーキング教室

区内を中心としたコースを指導員とともに歩きます。コースによって歩く距離は様々で体力に応じて選択できます。区HPではウォーキング教室で実際に歩いたコースも紹介しています。ぜひ、散歩をする際などにご活用ください。



パークで筋トレ

32カ所の公園や広場を活用して、指導員とともに筋力やストレッチなどを行います。メニューが豊富で楽しく継続できると評判です。



お問い合わせ先 スポーツ振興課 振興係 ☎3880-5826

はつらつ教室（室内型・プール型）

室内型は、従来の運動に加え、栄養士による栄養学講座、歯科衛生士による口腔ケア講座を追加。フレイル予防に重要な運動、栄養・口腔ケア、社会参加の3つの項目が一度に学べる教室です。プール型は、水中ウォーキングがメインなので、泳げなくても大丈夫！膝や腰に負担がかかりにくいのが特徴です。



お問い合わせ先 地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

ボランティアで貢献！

活動交付金がアップ！
元気応援ポイント事業

区内の介護施設などで介護予防のボランティア活動をする、活動時間数に応じて活動交付金の申請ができます。令和3年度から交付金の上限額を5,000円から1万円に引き上げます。介護保険課や区民事務所（中央本町を除く）で登録できます。



お問い合わせ先 介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

フレイル予防で健康寿命を伸ばそう！

加齢により筋力や心身の状態が低下し、衰弱した状態を「フレイル」といいます。このフレイルの状態を予防・回復することが健康寿命を延ばすことにつながります。フレイル予防には「①運動 ②栄養・口腔ケア ③社会参加」の3つの取り組みが重要だといわれています。

そのほかの講座も多数紹介！

65歳から始めよう！
健康寿命をのばす10の活動（冊子）

配布・閲覧場所

・地域包括支援センター

・地域包括ケア推進課

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

☎3880-5642

《要支援・軽度期》

着替えや入浴が

一人では心配な方

日常生活に困りごとが増え、要支援などの認定を受けた方でも、趣味などを続けられるようにサポートします。



充実の介護予防・生活支援サービス

要支援などの認定を受けた方が利用できます。

訪問型サービス

掃除、洗濯等の家事援助や通院の同行など日常生活上の支援を行うサービスです。



通所型サービス

機能訓練や集いの場などの通所サービスです。



【料金改定】 自己負担（1割）のめやす 1回あたり

訪問型サービス	身体介護あり	312円
	身体介護なし	282円
通所型サービス		422円

お問い合わせ先 介護のおしごと就労支援、相談・面接会…高齢福祉課 高齢調整係 ☎3880-5886 そのほか…地域包括ケア推進課 介護予防・生活支援担当 ☎3880-5642

人材確保でサービス向上

元気な高齢者も大歓迎

介護のおしごと就労支援
（介護人材雇用創出事業）

介護施設で実習後、就労できるように支援します。介護職員初任者研修の資格が取得できます。

介護のおしごと相談・面接会

ハローワークと共催で、複数の介護事業者が出席する相談面接会を行っています。

生活支援サポーター養成研修

足立区が認定する新しい介護サービスの担い手を養成します。13時間30分の研修で、介護の現場にデビューできる資格を取得できます。



《中重度・終末期》

食事や排せつに

手助けが必要な方

高齢者が自身の望む場所で、いつまでも安心して生活を続けられるように、様々なサービスをご用意しています。



自宅で生活

訪問介護

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、食事や排せつ、入浴の手助けや生活援助を受けられます。

通所介護（デイサービス）

通所介護施設で、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰り受けられます。

福祉用具のレンタル

歩行器、電動ベッドなどの福祉用具を借りることができます。



施設に入所

特別養護老人ホーム

つねに介護が必要で、自宅では介護が受けられない方が対象の施設です。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理が受けられます。



特に優先度の高い入所待機者の解消を目指し、遅くとも令和11年度までに、特別養護老人ホームの1270床を増床します。

あなたに合った支援を一緒に考えます！

65歳からの「健康・介護」相談窓口「ホウカツ」

どのサービスが自分に合うかは「身体状況」「認知能力」「居住状況」などにより異なります。ホウカツでは、高齢者や家族の健康・介護相談に応じ、きめ細かく支援します。

営業時間 月～土曜日、午前9時～午後5時（祝日・年末年始を除く）

こんな相談お待ちします ・ 地域で何か活動したい！ ・ 健康のまま、長く暮らしたい！
・ 介護保険の申請ってどうやるの？ ・ 近所の○○さんが最近心配…

お問い合わせ先 地域包括ケア推進課 地域包括支援センター担当 ☎3880-5429
（区内25カ所の地域包括支援センターは右上のQRコードから検索できます）



元気なうちからお気軽にホウカツにご相談ください！



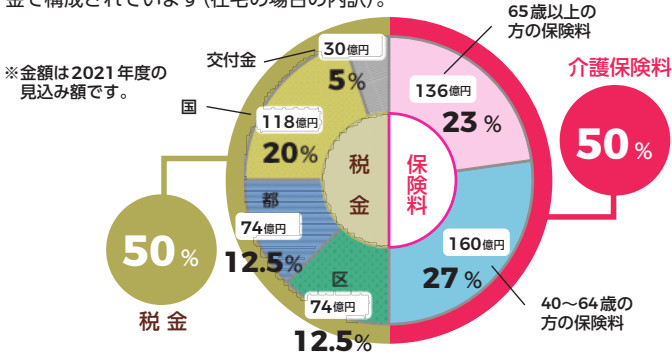
※写真はイメージです。新型コロナウイルス感染拡大前に撮影した写真を含まず。

みなさまが支えている介護保険制度
介護保険料が変更になります

介護保険料は適切な介護保険制度の運営、高齢の方のための暮らしや活動の充実に使われています。

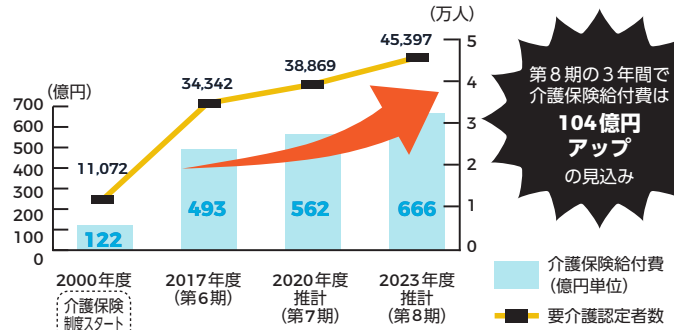
みなさまの保険料が活用されています

足立区の介護保険給付費の50%は介護保険料、残りの50%は国・都・区の税金で構成されています(在宅の場合の内訳)。



介護にかかる費用が増え続けています

要介護認定者数の増加に伴い、介護にかかる費用(介護保険給付費)も増え続けています。



第8期の3年間で
介護保険給付費は
104億円
アップの見込み

介護保険の財政に関するお問合せ先 介護保険課 介護保険係 ☎3880-5887

介護保険制度の主な改正点

令和3年4月から改定

- **基準額の変更** ……65歳以上の方の保険料は、区の介護サービス費用がまかなえるように算出された「基準額」をもとに決まります。

$$\frac{\text{足立区で必要な介護サービスの総費用 (令和3年度から3年間)} \times \text{65歳以上の方の負担分 } 23\%}{\text{足立区に住む65歳以上の方の人数}} = \text{足立区の保険料の基準額 } 6,760 \text{円 (1カ月あたり)}$$

- **認定期間の延長** ……直前の要介護度と同じと判定された場合、有効期間の上限が36カ月から48カ月に延長

令和3年8月から改定

- **高額介護サービス費の自己負担上限額の引き上げ** ……年収約770万円以上の方は引き上げになります。
- **負担限度額認定** ……
(介護保険施設における) 居住費・食費の軽減
対象 利用者負担限度額段階が第2段階及び第3段階の方
→ ①資産要件(預貯金等)が一律1,000万円から引き下げになります。
②施設入所とショートステイの食費の自己負担額が引き上げになります。

改定前より180円上がります。

令和3年度から3年間の介護保険料が決定しました

改定前		改定後							
段階	月額(円)	段階	対象となる方	月額(円)	年額(円)	人数の構成比			
17		17	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が2,500万円以上	30,420	365,040	0.3%			
16		16	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が2,000万円以上2,500万円未満	27,040	324,480	0.1%			
15		15	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が1,500万円以上2,000万円未満	23,660	283,920	0.2%			
14	17,770	14	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が1,200万円以上1,500万円未満	20,280	243,360	0.2%			
13	15,140	13	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が900万円以上1,200万円未満	16,900	202,800	0.4%			
12	13,160	12	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が700万円以上900万円未満	13,520	162,240	0.5%			
11	11,850	11	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が500万円以上700万円未満	12,170	146,040	1.2%			
10	9,810	10	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が400万円以上500万円未満	10,820	129,840	2.0%			
9	9,550	9	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が320万円以上400万円未満	9,810	117,720	3.0%			
8	9,220	8	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満	9,470	113,640	6.9%			
7	7,970	7	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が120万円以上210万円未満	8,180	98,160	11.8%			
6	7,110	6	本人が住民税課税者で本人の合計所得金額が120万円未満	7,310	87,720	12.1%			
5	6,580	5	本人が住民税非課税(世帯に住民税課税者がいる場合)で本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円超	6,760	81,120	9.3%			
4	5,730	4	本人が住民税非課税(世帯に住民税課税者がいる場合)で本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下	5,890	70,680	12.1%			
3	4,610	3	本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が120万円超	4,740	56,880	7.9%			
	3,290						【特例軽減B】収入、預貯金額等で判定	3,380	40,560
	1,980						【特例軽減C】収入、預貯金額等で判定	2,030	24,360
2	3,290	2	本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円を超えていて120万円以下	3,380	40,560	8.1%			
	1,980						【特例軽減B】収入、預貯金額等で判定	2,030	24,360
1	1,980	1	本人及び世帯全員が住民税非課税で本人の課税年金収入額とその他の合計所得金額の合計が80万円以下 ・生活保護受給者または、高齢福祉年金受給者で本人及び世帯全員が住民税非課税	2,030	24,360	23.9%			

足立区独自の保険料軽減制度があります。

第2段階・第3段階の方を対象に、上記表の特例軽減制度があります。詳細については、4月上旬発送予定の「仮算定通知書」に同封される「介護だより」の5ページをご覧ください。